

Утверждаю

Заведующий
"МБДОУ № 11"
/Вяжевич О.В./

МЕНЮ

7 марта 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 182 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,30 | 5,50 | 27,30 | 144,90 | 0,52 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 0,20 | 2,40 | 12,60 | 85,10 | 0,55 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 70 | 8,27 | 6,40 | 19,19 | 207,64 | 0,14 |
| Итого | | | 450 | 13,77 | 14,30 | 59,09 | 437,64 | 1,21 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | 145 | 0,56 | 0,56 | 13,79 | 66,13 | 5,80 |
| Итого | | | 145 | 0,56 | 0,56 | 13,79 | 66,13 | 5,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 88 | ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности) | 200 | 1,19 | 3,17 | 6,65 | 64,49 | 4,05 |
| 2012 | 279 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ (говядина б/к, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, морковь, соль йодированная) | 195 | 16,71 | 16,62 | 18,49 | 290,24 | 0,60 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 20 | 0,30 | 0,59 | 1,45 | 14,00 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 75 | 1,07 | 4,28 | 6,85 | 67,13 | 2,94 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, вода питьевая, сухофрукты (смесь)) | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,55 | 46,19 | 0,00 |
| 2008 | 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами) | 46 | 2,60 | 1,20 | 18,40 | 88,00 | 0,13 |
| Итого | | | 736 | 21,87 | 25,86 | 63,39 | 570,05 | 7,72 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 154 | ПРЯНИКИ (пряники заварные) | 33 | 3,30 | 1,90 | 29,40 | 151,10 | 0,00 |
| Итого | | | 33 | 3,30 | 1,90 | 29,40 | 151,10 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное) | 135 | 2,78 | 11,12 | 16,08 | 180,81 | 11,58 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,40 | 59,90 | 1,27 |
| Итого | | | 335 | 2,88 | 11,12 | 30,48 | 240,71 | 12,85 |
| Всего | | | | 42,38 | 53,74 | 196,15 | 1 465,63 | 27,58 |

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____